

Новак Наталья Геннадьевна,

кандидат психологических наук, доцент, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

Лю Ян,

аспирант, Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, г. Гомель, Беларусь

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В статье рассматривается проблема психологического благополучия личности и факторов его определяющих. Приводится краткий аналитический обзор основных психологических подходов к изучению психологического благополучия на современном этапе развития психологической науки. Описывается специфика понимания феномена психологического благополучия в рамках экзистенциально-гуманистического направления.

Ключевые слова: экзистенциальная психология; психологическое благополучие; субъективное благополучие; психология личности

Novak Natalia Gennadievna,

Candidate of Psychology, Associate Professor, Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus

Liu Yang,

Postgraduate Student, Gomel State University named after F. Skorina, Gomel, Belarus

EXISTENTIAL APPROACH TO THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL

Abstract. The article deals with the problem of psychological well-being of the individual and its determining factors. A brief analytical review of the main psychological approaches to the study of psychological well-being at the present stage of the development of psychological science is given. The article describes the specifics of understanding the phenomenon of psychological well-being within the framework of the existential-humanistic direction.

Keywords: existential psychology; psychological well-being; subjective well-being; psychology of personality

Вопросы достижения ощущения счастья и благополучия волновали человека с давних пор. С того момента, когда человеку не приходится выживать и физически напрягаться для удовлетворения своих базовых потребностей, он начинает задумываться о более лучшем жилье, пище, более качественной жизни, более приятных отношениях и более приемлемом месте работы. Именно потребность чувствовать себя лучше, чем вчера, счастливее, радостнее, стремление получать удовольствие от жизни, порождает вопросы

о психоэмоциональном благополучии личности и факторах его определяющих. При этом способ достижения собственного благополучия, удовлетворения зависит от системы ценностей конкретного человека: кого-то счастливым делает поклонение земным радостям, стремление к переживанию удовольствия от доступных вещей, приносящих радость (гедонистический подход), а кто-то не может чувствовать себя счастливым и получать удовольствие от жизни без активности, готов к развитию, самосовершенствованию, покорению новых высот и глубин (эвдемонистический подход).

Категория «психологическое благополучие» была введена в научный обиход в 1969 году Н. Брэдбурном. Ученый сравнивал его с внутренним (субъективным) ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью [1]. При этом ученый не связывал психологическое благополучие с личностными параметрами и стремлениями (сила Эго, самооценка, потребность в самоактуализации, чувстве автономии и независимости, про-социальная активность и т. д.), не отказываясь от того факта, что эти понятия могут иметь области взаимного пересечения.

Следует сразу отметить, что многие из авторов (например, E. Diener, P. M. Шамионов, Г. Л. Пучкова, Н. К. Бахарева и др.), разрабатывая данную проблему, используют категорию «психологическое благополучие» как аналог, синоним или как подструктуру субъективного благополучия», указывая на разную степень влияния объективных и субъективных факторов, его определяющих [2–5]. В других работах проводится сопоставление этих двух понятий, выделяются наиболее существенные отличия, их определяющие. [6]. При этом в большинстве работ подчеркивается сравнительно незначительное влияние факторов объективных (к примеру, уровень достатка и другие экономические показатели благосостояния населения) на возможность человека ощущать себя психологически благополучным. А вот субъективным (внутренним) детерминантам отводится более существенное значение. В первую очередь речь идет об отношении человека к себе, к миру, о готовности или неготовности строить доверительные отношения, о стремлении к личностному росту и самореализации.

В настоящее время в научной литературе представлены многочисленные труды ученых Н. К. Бахарева, С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова; Н. Брэдберн, Э. Динер, К. Питерсен, К. Рифф и др.), в которых описаны содержание, структурные компоненты. Учеными и особенности психологического благополучия с учетом пола, возраста, профессиональной и национальной принадлежности. Учеными изучены особенности психологического благополучия с учетом возраста и профессионального самоопределения личности (С. А. Водяха, П. П. Фесенко) [7; 8].

В последние годы все чаще авторы обращаются к влиянию переживания психотравмирующих и кризисных событий на психологическое благополучие личности (Л. В. Миллер [9]; Н. В. Тарабрина и др. [10],

Л. А. Пергаменщик, Н. Г. Новак [11]). В сложных жизненных ситуациях оставаться психологически благополучным – это значит разумно поддерживать динамический баланс между личностью и внешними обстоятельствами в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов. Именно такого рода баланс выступает важнейшим фактором (предиктором) сохранения способности для полноценного функционирования, жизнедеятельности и развития человека в критической ситуации.

Следует понимать, что по своей сути психологическое благополучие является многоаспектным конструктом. Он отражает содержание социального благополучия, связанного с оценкой качества взаимодействия с человеком и его непосредственного социального окружения, удовлетворенность собственным социальным статусом, теми процессами, которые происходят в обществе. Человеку важно испытывать удовлетворение от социальных контактов, межличностных отношений, чувствовать принадлежность к референтной группе (чувство «мы»).

Не менее значимым является аспекты духовного благополучия – осознанием возможности приобщаться к богатствам духовной культуры; осознание смысла своей жизни; наличие веры во что-нибудь (себя, свое дело, любовь, дружбу, бога, судьбу, карму и т. п.) и возможность свободно проявлять приверженность своей вере. Это и уровень физического или телесного благополучия, которое зависит от самочувствия, здоровья, энергичности и удовлетворения индивидом своим физическим состоянием, тонусом.

В рамках гуманистической и экзистенциальной психологии при рассмотрении вопроса психологического благополучия личности отмечается смещение акцентов с психической патологии на здоровую, позитивно функционирующую личность. В настоящее время изучение психологического благополучия зачастую реализуется в рамках позитивной психологии, представленной работами М. Селигмана, Э. Динера, К. Петерсона, М. Чиксентмихайи. В этом направлении психологическое благополучие исследовалось в связи с различными демографическими, социальными и экономическими показателями, а также в связи с некоторыми личностными характеристиками. Например, М. Селигман определял благополучие человека, как положительную аффективность, сочетающуюся с деятельностью [12].

Отвечая на вопрос о том, почему в последнее десятилетие так возросло количество социальных и психологических научных исследований, И. Бонивелл описывает следующие факторы:

- с увеличением показателей развитости многих стран отмечается повышение уровня и качества жизни человека;
- более широкое распространение индивидуализма в культуре и обществе ставит интересы каждой отдельной личности на первое место;

– разработка научных концепций в сочетании с внедрением надежного и валидного стандартизированного инструментария, позволяющего измерять психологическое благополучие личности, обеспечило возможность обобщения и систематизации огромного пласта данных и серьезно продвинуло ученых в направлении создания в указанном проблемном поле общепризнанной научной парадигмы [13].

В русском словоупотреблении «благополучие» определяется как спокойное, без неудач и потрясений, не нарушаемое несчастьями течение дел, жизни. Благополучие – это счастье, субъективно понимаемое, как достижение всех благ, и удовлетворение всех потребностей личности – благоденствие, достаток, удача, процветание и т. д. [14].

В русскоязычных работах значимым является вклад в разработку содержания данного понятия отечественных исследователей П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленковой. Исследователи различают актуальное психологическое благополучие – то есть степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования и идеальное психологическое благополучие – то есть степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования [15].

Л. А. Куликов утверждает, что гармония личности есть соразмерность граней бытия личности: ее пространства, энергии и времени, потенциальной и реализуемой. Но, как утверждает автор, путь к гармонии долгий, его нельзя пройти без определенного экзистенциального хаоса – психологического неблагополучия [16].

При изучении личности представителями экзистенциально-гуманистического направления в первую очередь интересует интерпретация человеком реальных событий своей жизни, приобретенный человеком субъективный опыт. Предпочтение отдается феноменологическому подходу при изучении личности, а не поиску объяснений (в связи с чем концепции такого рода называют еще феноменологическими). Подход к описанию личности и событий в ее жизни сосредотачивается, в основном, на настоящем и описывается в таких терминах: «жизненные цели», «смысл жизни», «ценности» и т. п.

Проблема психологического благополучия является одной из основных вопросов экзистенциальной психологии и философии. Экзистенциальный взгляд на человека берет свое начало из конкретного и специфического осознания уникальности бытия конкретного человека, существующего в данный момент времени и пространства.

Автор шестифакторной эвдемонистической концепции психологического благополучия К. Рифф рассматривает его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Разработанная К. Рифф теория психологического благополучия послужила

базисом основания оригинального метода психотерапии и построения опросника, получившего широкое признание и применение в изучении различных сфер психологического благополучия [17].

В научных концепциях экзистенциально-гуманистического направления психологически благополучная личность рассматривается как постоянно развивающаяся, стремящаяся к своему «полному функционированию», как стремление к самоактуализации.

Следовательно, в широком смысле под понятием «психологическое благополучие» понимается состояние и особенности внутреннего мира человека, которые определяют переживание благополучности, а также соответствующее поведение и отношение к себе, другим, миру в целом.

В экзистенциально-гуманистической психологии условиями формирования и сохранения психологического благополучия личности выступают признание целостного характера природы человека, признание важной роли осознанности при проживании опыта, свобода воли, стремление к проявлению спонтанности и реализации творческих возможностей человека, способность к личностному росту.

Список литературы

1. Bradburn, N. The structure of psychological well-being / N. Bradburn. – Chicago, 1969. – 320 p.
2. Шамионов, Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35, № 4. – С. 68-81.
3. Diener, E. Subjective well-being / E. Diener // Psychological Bulletin. – 1984. – Vol. 95, No. 3. – P. 542-575.
4. Бахарева, Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Бахарева Н. К. ; Дальневост. гос. ун-т путей сообщ. – Хабаровск, 2004. – 22 с.
5. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Пучкова Г. Л. – Хабаровск, 2003. – 163 с.
6. Новак, Н. Г. Основные подходы к определению психологического благополучия личности в современной психологии / Н. Г. Новак // Психологический журнал. – 2008. – № 2 (18). – С. 21-25.
7. Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70-74.
8. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Фесенко П. П. – Москва, 2005. – 206 с.
9. Миллер, Л. В. Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события / Л. В. Миллер. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. – 2014. – Т. 6, № 1. – URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2014/n1/68044.shtml (дата обращения: 24.02.2022).
10. Тарабрина, Н. В. Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической

угрозы / Н. В. Тарабрина, Ю. В. Быховец, Н. Н. Казымова. – Текст : электронный // Психологические исследования. – 2012. – № 2 (22). – URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2012n2-22/658-tarabrina-et-al22.html> (дата обращения: 12.02.2022).

11. Пергаменщик, Л. А. Социально-психологические условия психологического благополучия личности, пережившей кризисное событие / Л. А. Пергаменщик, Н. Г. Новак // Социальная психология и общество. – 2015. – Т. 6, № 4. – С. 161-169.

12. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия / М. Селигман ; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.

13. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология / И. Бонивелл. – М. : Время, 2009. – 192 с.

14. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М. : Азъ, 1992. – 955 с.

15. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методик исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.

16. Куликов, Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. – СПб., 2000. – С. 476-510.

17. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719-727.